

<<敢爱敢不恨>>

图书基本信息

书名：<<敢爱敢不恨>>

13位ISBN编号：9787506025546

10位ISBN编号：750602554X

出版时间：2006-7

出版时间：东方出版社

作者：褚柏森

页数：149

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<敢爱敢不恨>>

### 内容概要

敢爱敢恨，听起来很有个性，但它却极容易使我们掉进敢恨的陷阱。

敢爱不敢恨，听起来很有挑战性，倘若能征服恨意，你就会有不一样的视野、不一样的人生！

为什么要选择不恨？

不恨对自己有什么好处？

怎样才能做到不恨？

本书作者通过心理学的观点加上生动的实例，告诉你所有的答案。

读完这本书，你的人生也许不会是满分，但绝对不会不及格。

而且，一定比较快乐！

在我们工作生活中，有许多事情让我们痛苦、生气、失望、哀伤；然而也有许多事物值得我们欢笑、快乐、平安、鼓舞。

海伦·凯勒说过：“虽然世界充满了受苦，然而它也充满了许多克服。

”我们无法控制让什么事发生在我们身上，甚至无法不感到悲伤、愤恨等等负面情绪。

但是，我们可以选择如何反应，我们可以选择阳光。

如果，如果我们能够选择有勇气和力量去“敢不恨”，去设身处地、去沟通、设法倾听，甚至宽恕，那么痛苦不会没有，但它无法让我们一蹶不振；伤心不会不存在，但它终将过去；愤怒不能避免，但它不会让我们失控而做出后悔一辈子的事；失望不会自己逃跑，但是我们能够重新站起来。

想要活得更快乐自得，我们除了敢爱，还得更要敢不恨！

<<敢爱敢不恨>>

书籍目录

一、“我恨！”

”二、愤怒的生理反应三、走进“敢恨”的狮口四、选择的力量五、了解他人——“敢不恨”的初步六、设身处地的能力七、倾听——人际关系的高速公路八、沟通——人际关系的基石九、宽恕——在你手上的权力十、宽恕不等于认同十一、活在当中，快乐度日十二、爱你自己附录后记

## &lt;&lt;敢爱敢不恨&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘看看下面的几个故事，相信你也会莫名其妙，甚至怒不可遏： 1.志明从婚后两年就开始晚归，和同事去喝酒玩乐。

无论春娇怎样说怎么讲，怎么软硬兼施、威胁利诱，甚至一哭二闹，好几年下来，志明就是不改恶习，一天比一天回得晚。

2.丽美是一家极具规模、正派经营的直销公司推销员。

一天她去拜访一个潜在客户，这客户是个年轻女孩，她曾经对直销公司的商品和经营极感兴趣。

丽美按了门铃，开门的就是那女孩。

正当丽美开始和她寒暄聊天时，女孩的妈妈出来，手授着腰，满脸杀气，对着丽美的脸直喷口水：“你们那个伎俩我看多了，别以为骗得过我！”

想拐我女儿去当你们老鼠会会员？

滚你的吧！

”说着怒目横视，手权着腰，威风凛凛地站在那儿。

3.伟志刚进公司时很受经理赏识，经理把他安排给一个干部带。

伟志学习很努力，时常为了工作熬夜加班。

他自认为做得很好，可是他感到这个干部不喜欢他；他们是截然不同类型的人。

一年过去了，到了人事调动的时候，伟志得罪了这个干部，结果那干部向经理讲伟志的坏话，而经理完全没有向伟志查证，竟然就这样把他炒鱿鱼了。

4.华锋和金龙是好朋友。

但是华锋时常爱吸引人注意，尤其是有异性在的场合，他更喜欢贬低金龙让大家笑，以博取注意力。

有一天，他们和一堆男男女女在一起聊天，华锋又道：“让我来告诉你们金龙那一天有多糗……”金龙对他使眼色，低声近乎哀求地要他不要提那件事。

但是华锋装着没看见，仍是讲了出来。

所有的人都笑得前仰后伏，一双双眼睛直盯着金龙，其中还包括金龙一直在暗恋的女孩子。

5.秀芳虽然外表平庸，但是个很有能力的女孩子。

她进入一家公司工作，待人和气，也努力学习，大家都对她赞赏有加。

可是经理竟当着她的面说：“你长得这么丑，能够做什么事？”

”不久她竟被辞退，理由是：长相不好。

6.秀玲很讨厌怡君时常对她大吼。

她们是姊妹，怡君总是仗着自己大三岁而在别人面前对她大叫。

一天她们一起去参加一个活动，秀玲有件事没处理好，怡君当着朋友们的大叫：“你在干嘛？”

我说什么你都没听见吗？”

7.茜青的先生有外遇，让她完全变成一个充满恨意的人。

十几年下来，她所说的每一句话都是恶毒地伤害他人，她的怨怼如同不会熄灭的火焰永远燃烧着。

她的报复就是：绝不离婚，绝不让另外一个女人的名字填入先生的配偶栏。

她永远不会屈服。

8.骏豪从小父母离异，跟着爸爸住在一起。

十岁的时候，他想给爸爸一个惊喜，于是存下零用钱，还努力帮着邻居、亲友做事赚点儿小外快，终于存了一笔钱，买了两张某名歌星演唱会的票拿去给爸爸。

“可不可以带我一起去看？”

”爸爸答应了。

可是到了那天，爸爸回家时却对他说：“我今天不能带你去了.我有事……你也得存叔叔家住一个晚上。”骏豪心都碎了。

然而，后来真相揭晓：原来爸爸带着自己新交的女朋友，两个人一起去看演唱会。

骏豪又愤怒又伤心，哭得稀里哗啦，他爸爸却说：“我不懂你为什么这么生气。”

”（要如何解决或应付以上的状况，请参阅书后附录的建议。

## <<敢爱敢不恨>>

) 很令人气愤。

对吧 这些故事都是真实案例，名字不同，或许场景不一样，但是内容一丝不假。

无论我们愿不愿意，总会有许多令人吐血的事发生在我们自己或亲友的身上。

这世界有好人也有坏人，我们无法控制这一点。

换句话说，每个人生命中总会有一些时刻气得恨得想杀人。

但是我们不能杀人。

就算能，相信我，问题也解决不了。

那么怎么办？

能不生气吗 当我们遭受委屈不平时，许多人会用这样的话安慰我们或出主意：

“不要生气啦！

不要跟那个人一般见识。

” “这样的小事，不要太烦心啦！

” “你要学会宽恕。

” “以其人之道还治其人之身，你也对他如法炮制！

” “离开他！

” .....P3-5

<<敢爱敢不恨>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>